



Suikervrije Kruidkoek met Appel en Rozijnen

300 gr. havermeel - 175 gr. volle yoghurt - 1 tl. baking soda - 1 el. kaneelpoeder - 1 el. koek- en speculaaskruiden - 1 tl. vanille-essence of - poeder - snuf (Keltisch) zeezout - 2 eieren - 125 gr. rozijnen (gewassen en 15 min. geweld) - 1 appel in stukjes gesneden - 100 tot 150 ml. lauw water

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Vet een cakeblik in of bedek met bakpapier
- Was de rozijnen en laat ze even wellen in warm water
- Snijd de appel in stukjes
- Meng dan de droge ingrediënten goed door elkaar. Zeef het evt. om klontjes te verwijderen
- Voeg nu de yoghurt, eieren en het water toe tot een dik vloeibare massa en roer er op het laatst de rozijnen en appel door
- Doe het mengsel over in de cakevorm en zet dit 45 minuten op 180°C.
- Zet de oven uit en laat nog 10 minuten in een gesloten oven staan
- Heerlijk met een laagje roomboter!

Variatietip:

Ook lekker met een flinke hand in grove stukken gehakte (wal)noten